

Grávida

E agora?

... Tomar uma Decisão

Tomar uma Decisão

Acho que estou grávida...

Antes de mais... Se ainda não fez um teste de gravidez, pode comprar um numa farmácia, ou visite o seu centro de aconselhamento à gravidez, centro do NHS ou outra agência local.

Deu positivo...

Poderá ser um grande choque para si. Poderá sentir-se muito confusa e preocupada se a gravidez não foi planeada. Embora se possa sentir sob pressão para decidir rapidamente, poderá ser útil levar algum tempo para tomar a decisão correcta.

A escolha que tem a fazer poderá ser uma das mais difíceis da sua vida, por isso leve o tempo que precisar para pensar cuidadosamente antes de agir. Decisões apressadas podem muitas vezes trazer mais dor a longo prazo.

É tudo muito complicado...

O que torna a gravidez algo difícil de enfrentar para si neste momento?

Talvez se preocupe em perder o emprego, o seu parceiro ou até a sua liberdade. Talvez ache que é muito nova e não iria conseguir lidar com um bebé.

Por vezes é difícil fazer escolhas porque as escolhas envolvem sempre ganhos e perdas. O mesmo acontece com as opções que tem - adopção, aborto ou ter o bebé. É importante considerar cuidadosamente o que cada escolha significa.

Embora possa ser útil fazer uma lista das vantagens e desvantagens que cada escolha envolve, lembre-se que a escolha acertada não é necessariamente aquela com o maior número de vantagens e o menor número de desvantagens. Não é assim tão simples. Uma desvantagem pode ser mais importante do que várias vantagens... e uma vantagem pode ser mais importante do que várias desvantagens!

Ao tomar uma decisão como esta, podemos muitas vezes concentrar-nos nos aspectos práticos, como dinheiro, alojamento e emprego, mas esta decisão é muito mais profunda do que isso. É importante ouvir também o que diz o seu coração.

Pode sentir que está em risco de perder coisas práticas e materiais importantes, mas pode também arriscar perder coisas importantes "do coração", como a paz interior, o respeito por si própria, a sensação de segurança.

Se fizermos escolhas baseadas nas nossas circunstâncias actuais em vez daquilo que é acertado, temos de colocar a questão: "Se fizer uma escolha baseada na minha situação actual, como me sentirei se a situação mudar?"

Sentimentos mais profundos...

Uma gravidez não planeada pode fazer-nos entrar em pânico. Queremos controlar novamente as nossas vidas e isso pode levar-nos a tomar decisões apressadas sem pensar sobre os nossos sentimentos e crenças mais profundos.

Pergunte-se: Quais são os meus sentimentos instintivos...

- Sobre ser mãe
- Sobre fazer um aborto
- Sobre elaborar um plano de adopção para o meu bebé.

Pode ser útil pensar sobre o que achava destas opções *antes* de estar grávida. O que a fazia sentir-se dessa forma?

O que é importante para si?

Pense nas três opções. Alguma delas é instintivamente certa ou errada?

Na cultura actual, muitos acreditam que a decisão que a faz feliz é a acertada, mas isto não é necessariamente verdade. Por vezes, a melhor decisão não é aquela que nos faz sentir feliz a curto prazo, mas sim a que trará paz de espírito a longo prazo - paz de espírito resultante de ter feito a escolha acertada.

Se fizermos algo que está instintivamente errado, pode resolver os nossos problemas a curto prazo, mas mais tarde podemos arrepender-nos da escolha que fizemos. Alguma das opções vai contra os seus sentimentos mais profundos, a sua consciência ou o seu instinto?

Ser honesta consigo mesma...

Podemos ouvir os nossos sentimentos mais profundos ou podemos tentar enterrá-los, mas eles não vão desaparecer. Mesmo que não sejam reconhecidos, estes sentimentos mais profundos continuam a afectar as nossas vidas. É importante ser honesta consigo própria *antes* de tomar a decisão, para que tenha uma consciência clara das possíveis consequências.

Fazer a sua escolha...

Você *tem* opção de escolha em relação ao seu futuro, quer o sinta ou não. Tenha a certeza de ter toda a informação de que necessita sobre as três opções. Não se apresse a decidir... tire tempo para falar sobre tudo isto.

Falar com alguém que não está emocionalmente envolvido na sua situação, num ambiente seguro e acolhedor, pode ajudá-la a olhar para toda a informação e para os seus sentimentos mais profundos, bem como dar-lhe todo o apoio de que necessita e permitir-lhe chegar à decisão acertada.

Tem mais ajuda disponível:

- Pode ligar para o CareConfidential, a nossa linha de apoio gratuita, através do telefone 0800 028 2228, e pedir para falar com uma consultora de formação completa.
- Pode contactar o centro de aconselhamento à gravidez mais próximo, onde pode falar com uma consultora pessoalmente.
- Pode visitar o sítio www.careconfidential.com e falar com uma consultora pelo webmail.

Se já falou com uma consultora, ela estará disponível para lhe dar um apoio contínuo.

Porque não fazer uma marcação?